



Fiche d'inscription vel'escapade
Saison 2024/2025 vtt@frvalleedelasuipe.fr
Une balade vélo de temps en temps par
tous les temps

Nom	Prénom	âge

Adresse :

Code postal : Commune

Téléphone :

Adresse de messagerie:

Autorisez-vous l'association à vous communiquer des informations par internet ?

OUI / NON

Autorisez-vous l'association à communiquer par e-mail et SMS ?

L'adhésion à « Familles Rurales » étant obligatoire (carte familiale et non individuelle), nous vous demandons d'établir un chèque séparé de 27 € qui sera remis en banque début 2025, la carte étant pour l'année 2025.



AUTORISATION A L'IMAGE :

OUI NON

Nous autorisons la reproduction et/ou la diffusion des photographies et/ou des vidéos de nos enfants ou/et de nous-même réalisées par Familles Rurales. Pour les usages exclusifs suivants : journaux, supports vidéos, illustrations de documents d'information, illustration du site Internet Familles Rurales, Dailylmotion, Youtube.

Fait à

Le

SIGNATURES

Précédées de « LU ET APPROUVÉ »



– Équipements de base nécessaire –

En sorties :

- Casque VTT (un casque jet est un plus).
- Gants de protection (VTT, pas de gants de vélo de route, on évite aussi les mitaines).
- Des chaussures à semelle plate / basket avec un minimum de crampon et qui ont encore des lacets.
- Camelbak/camelbag, gourde et donc de l'eau.
- Quelques barres de céréales, du chocolat, du sucre (pâte de fruit, lait concentré sucré etc...).
- Bombe anti-crevaison, nécessaire de réparation et chambre à air à la bonne dimension avec le bon diamètre de valve.
- Un sifflet.
- Démonte-pneu.

En atelier, à la maison :

- Un pied d'atelier, c'est beaucoup plus facile avec de s'occuper de son vélo !(facultatif).
- Du fond de jante.
- Une pompe à pied.
- Une mini pompe, à prévoir en sortie.
- Tout plein d'outils qui vont bien 😊.
- Etc..etc...
- Bienvenue aux caméras sports !

Le béaba régulier, indispensable avant de partir qu'on répète encore pour 2024/2025 :

- ton vélo tu contrôleras.:

- Les freins tu vérifieras
- Des pneus en bon état tu auras.
- Des roues serrées mieux, ce sera
- Une tige de selle seule qui ne descendra pas.
- Des pédales serrées tu tourneras.
- Des gaines de freins ou de shifters abimées, tu refuseras.